



冬は乾燥が厳しくなり、風邪や急性胃腸炎、インフルエンザなどが流行し始めます。適切な予防法・対処法を知り、冬も元気に過ごしていきましょう！

## 冬に流行する感染症の予防と対処法

### <冬に感染症が流行する理由>



#### ●ウイルスが強くなる

ウイルスは低温・低湿度を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり、感染力を強めます。冬場に風邪などのウイルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。

#### ●免疫力の低下

低体温で体温が下がることで、人の免疫力は低下します。また、夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなります。体内の乾燥により喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

#### ●飛沫感染の範囲が広がる

外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。



### <ウイルスを予防する方法>

ウイルス予防には、手洗い・うがいが第一です。また、加湿器などを活用して感染を防ぐことも良い方法です。マスクを着用し、口元の湿度を保つのも効果的ですが、喉が空気の乾燥でカサカサになっていたら要注意！ウイルスに感染しやすくなってしまいますので、適度に喉を潤すために冬でも意識して水分補給を行いましょう。汗をかく夏と違って、子どもも自主的に水分補給をしなくなるため、大人が、気をつけてあげることが大切です！

### <風邪・インフルエンザにかかった場合の対処法>

感染症にかかった場合は速やかに医療機関を受診し、安静にして回復を待つのが大切ですが、特に忘れがちで注意が必要なのが、脱水症の予防です。特に子どもは風邪やインフルエンザや高熱を出してしまったときは、体内から大量の水分が失われてしまいます。脱水症にならないためにも、高熱が出た時には水分補給を心掛けましょう。高熱時の水分補給には、失った水分をすばやく体にいきわたらせることができる、イオン飲料がおすすめです。



PLACEGARDEN

michinoue

今月のおすすめ絵本

ゆきがふってきたの

南塚 直子 さく

2018年度12月 みちのうえ こども園 (084) 962-2024

URL\*<http://michinoue.ed.jp/placegarden/>  
(URLが変更になりました。ブックマークの変更をお願いいたします)

- 時間 10:00～11:30
- 対象者 0歳児～就学前の子どもと保護者
- 参加費は無料です※材料費を頂く場合があります。

※水分補給できるもの、汗ふきタオル、戸外の場合は帽子をご持参ください。  
※園庭開放や散歩の日に雨天の場合は、屋内で身体を動かしたり、手作りおもちゃを作って遊びます。



# a schedule

※場所・時間をご確認ください！  
表記のないものはみちのうえ こども園での開催です。

日	内容
1日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊みましょう！
3日 (月)	『室内 de アスレチック』 お外は寒いけど、体を動かして遊ばせたい！と思われている方、集合ー！アスレチック遊びをして体を動かしましょう！
6日 (木)	『ほっと！お話し会』 お母さんたちの交流DAY！ お茶を飲みながらゆったりと過ごしましょう。
7日 (金)	製作『きらきらスティック』 Xmas にぴったりのキラキラスティックを作りましょう！素敵なスティックができるかな？
8日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊みましょう！
9日 (日)	『園庭開放&子育て育児相談』 「園庭開放」10:00～15:00 「育児・子育て相談」10:30～14:00 保育室や園庭を開放しています♪
17日 (月)	『親子 de トレナージュ&寝相アート』※要電話予約（上のお子さんを連れていらっしゃる方は、人数・年齢をお伝えください） 〈対象年齢：6か月～1歳0か月・10組限定〉 赤ちゃんをマッサージしながら、お母さんも体を動かしてリフレッシュしてみませんか？寝相アートにも挑戦！どんな寝相アートを撮るかはお楽しみに…！ ※ <u>バスタオルと水分補給</u> できるものを持ってきてください。

19日 (水)	トピアス『クリスマスコンサート』 歌のお兄さんと一緒にみんなで歌を歌って楽しもう♪サンタクロースさんもやって来るかも!? ※会場… <u>こどもえんみどり 遊戯室</u> ※時間… <u>受付開始/10時～・開場/10時10分～</u>
20日 (木)	クッキング『クリスマスケーキ』※要予約（10組限定） <u>12日（水）</u> クリスマスケーキに飾りつけをしてひと足早いクリスマスパーティーを楽しみましょう！ ※参加費：100円 ※アレルギーのある方はご相談ください。 ※エプロン・三角巾・平皿・フォーク・手拭き・水筒を持って来て下さい
22日 (土)	『園庭開放』 広い園庭で思いっきり遊みましょう！
25日 (火)	身体測定『大きくなったかな？』 身長体重をはかります。

## 子育て相談をしています

【電話相談】18:00～17:00（月～金）  
困った時にはすぐ電話。その場で相談をお伺いします。

☎ (084) 962-2024

みちのうえこども園 付近図

4

西組町内会館

至道小

181

道上公民館

信岡歯科医院

福塩線

須田塾

のぼら

小原ブロック

美容院

至万能倉

至加茂

R 182号線

至福山

こども園は どうやってら 入れるの？

どうしてこんなに泣くの？